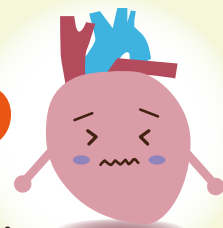


高齢者の心臓を守る

～自宅でできる心不全セルフチェック～



心不全は、心臓のポンプ機能が低下し、全身に必要な血液を送れなくなる病気です。高齢になるほど発症率が高くなり、高齢化社会の進行に伴い、患者数はますます増加すると予想されています。

心不全の初期症状は、息切れやむくみなど、加齢によるものと勘違いしやすいものが多いため、発見が遅れることがあります。また、症状が急激に悪化することもあるため、早期発見・早期治療が非常に重要です。

最近では、「心不全パンデミック」という言葉も聞かれるようになりました。これは、高齢化に伴い、心不全患者が急増し、医療体制がひっ迫する可能性を示唆するものです。

早期発見のため、以下のセルフチェックを習慣にしましょう。

● 体重の変化

急激な体重増加は、体内に水分が溜まっているサインです。毎日同じ時間に体重を測り、記録しましょう。1日に1kg以上、または1週間で2kg以上の増加が見られたら注意が必要です。

● 血圧測定

高血圧は心不全の大きなリスク要因です。定期的に血圧を測定し、高い場合が続いたら医師に相談しましょう。

● むくみのチェック

足や足首、顔などにむくみがないか確認しましょう。特に、夕方になるとむくみがひどくなる場合は注意が必要です。

● 尿量の変化

尿量が減ったり、夜間に何度もトイレに起きるようになったりした場合も、心不全の可能性あります。1日の尿の量を記録してみましょう。

● 息切れの有無

階段の上り下りや、少しの動きで息切れを感じるようになったら要注意です。安静時にも息苦しさをを感じる場合は、すぐに医療機関を受診してください。



医療機関で行う 心不全の検査

レントゲンや心電図、血液検査や心臓の超音波検査で調べます。



これらのセルフチェックは、あくまでも目安です。少しでも気になる症状があれば、自己判断せずに医師に相談しましょう。早期発見・早期治療で、心不全の進行を食い止め、健康な生活を送りましょう。

異動のお知らせ

お世話になりました。

4/1～ケアセンターすこやか
(川口市)へ

名久井貴之
(ケアマネジャー)

3年間というあっという間の時間でした。自分の力不足を痛感し、まわりの皆様にはご迷惑ばかりおかけしました。その分、ここで経験させていただいたことは、私の血肉となっています。異動先でも、教えていただいた学ばせていただいたことを糧に、よりよい仕事ができるように精進していきます。

4/11～ケアセンターひだまり
(春日部市)へ

押見良亮
(介護福祉士)

桂の樹準備室から11年間、通所リハ結、桂の樹で大変お世話になりました。法人初の介護付きホーム、短時間通所リハの建設から運営まで関わることができ、介護職としてとてもよい経験になりました。ここでの経験を活かし、異動先でもさまざまなことに取り組んでいきたいと思ひます。ありがとうございました。

よろしくお願いします。

3/11～
ケアステーションうらしんより

志村水輝(保健師)

新卒から訪問看護で働き8年目となりました。慣れない土地ですが、利用者様に寄り添い、お家での生活を支援させて頂きまます。

4/11～
老人保健施設さんとめより

増戸強(介護福祉士/
ケアセンターとこしん所長)

訪問事業所は初めてですが、所長として責任を持ち利用者様が自宅で自立した日常生活が継続できるケアを提供できる組織をつくりまます。

4/11～
生協ケアホーム大井より

齋藤弘之(介護福祉士/
有料老人ホーム桂の樹
事業管理者)

有料老人ホームでは初めて仕事する事になります。ご迷惑おかけする事もあると思ひますが宜しくお願いします。

支部の取り組み

安心ルーム『新聞ちぎり絵』

イベント企画担当の小幡さんにお話を伺いました。

2021年10月より新聞ちぎり絵を始めました。講師は三ヶ島支部の吉田さんです。コロナ渦でも体調管理を行いながら楽しい会を継続してきました。毎回、季節のものを題材に作品にしていますが、昨年の健康まつりでは生協10の基本ケアを題材にした新聞ちぎり絵を作成し、発表しました。

参加者の声



新聞ちぎり絵の魅力の1つは、色選び。ぴったり合う新聞(色)を見つけられた時は楽しい。無心になって、ストレス解消、夢中になると無言になったり、仲間とおしゃべりをしながらもできたりと、飽きない楽しいものですとサシダさん。

参加方法

毎月第3火曜日13:30～15:00
次回は5月20日です。参加希望の方は☎04-2923-3691
までお問い合わせください。



みなさんが